

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 9 (1933-1934)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Eiserne Vorräte  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066023>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

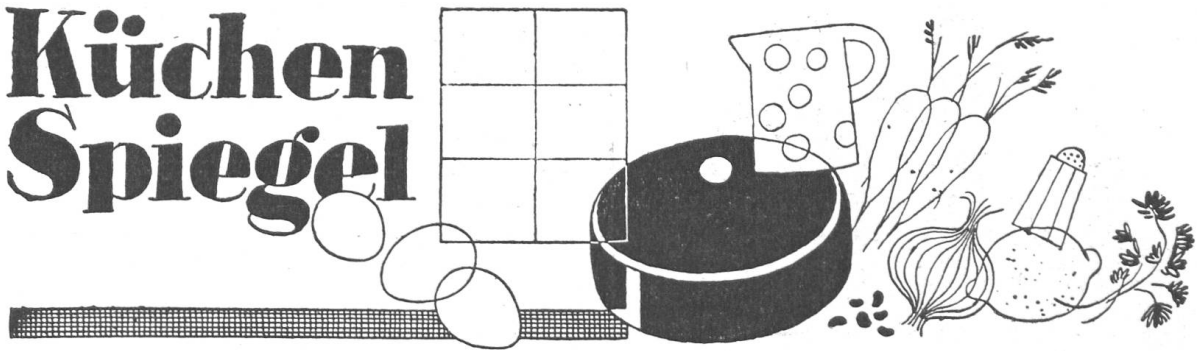
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Küchen Spiegel



## EISERNE VORRÄTE

Von Helen Guggenbühl

Ungeladener Gast ist eine Last. – Wie steht es bei uns damit? Überfällt uns nicht trotz allem immer noch die bekannte leichte Beklemmung, nach dem Telephonanruf um 7½ Uhr, der zum Nachtessen um 8 Uhr einen Geschäftsfreund angekündigt hat?

Wir brauchen dreierlei, um in jeder Situation und zu jeder Tages- oder Nachtzeit innert einer halben Stunde ein anständiges Essen zusammenstellen zu können: Gastfreundliche Einstellung, etwas geistige Beweglichkeit und eiserne Vorräte. (Leider sind nur die letztern in Blechbüchsen zu beziehen.)

Eier sollte man immer auf Vorrat haben, schon mit zwei, drei Eiern kann im Notfall eine Mahlzeit gestreckt werden. Fast so notwendig wie Eier finde ich ein kleines Stück geräucherten Speck. Einige gebratene Speckscheiben sind nicht nur für Spiegeleier, sondern für fast jedes Ge-

richt eine Zierde, die besonders dann willkommen ist, wenn die für vier Personen berechnete Speise plötzlich für fünf reichen muss.

Besser ist es aber, sich nicht auf Speck und Eier allein festzulegen. Wir müssen ausserdem im Küchenschrank, in der Vorratskammer oder im Keller ein kleines Regal haben, das nur die « eisernen » Vorräte, d. h. haltbare Konserven enthält. Diese Vorräte haben aber nur dann einen Sinn, wenn sie nach Gebrauch unfehlbar ersetzt werden.

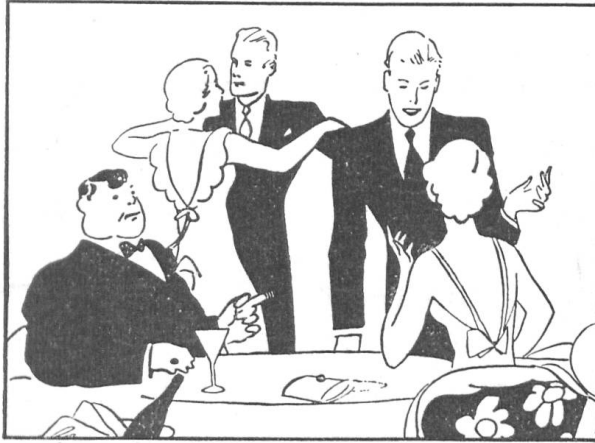
Worin besteht nun dieser eiserne Vorrat?

Einmal Fleischkonserven. Hier habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass gerade die besten Dauerwurstwaren gewöhnlich von äusserst kurzer Dauer sind. So leicht schneidet man eine Wurst an, auch ohne jeden « Notfall », so dass dann im entscheiden-

Einzel-,  
Haftpflicht-,  
Dienstboten-,  
Wasserschaden-,  
Automobil-Kasko-,  
Einbruchdiebstahl-  
VERSICHERUNGEN

**HELVETIA**

Schweiz. Unfall- u. Haftpflicht-Versicherungsanstalt in Zürich



## Des andern Chancen steigen

Kein Wunder! Sie ist eine leidenschaftliche Tänzerin und ihr Begleiter ein korpulenter Herr, dem nach dem ersten Tanz der Atem ausbleibt. Dabei könnte er genau so schlank sein, wie der andere, wenn er eine Kur mit Redunal machen würde. Die Fettsätze werden dann bald wieder verschwunden sein. Redunal ist ein unfehlbares tausendfach bewährtes Schlankheitsmittel, das von Ärzten empfohlen wird.

**Redunal 30% billiger!**

Schachtel Fr. 4.50; Kurpackung Fr. 10.50 in Apotheken.

Hersteller: **FOVAG, VOLKETSWIL-Zh.**

### Schweizer Küchenspezialitäten

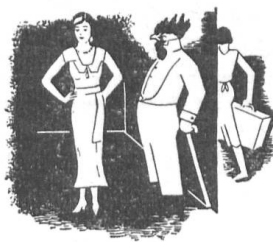
Rezepte aus  
allen Kantonen

Ein Schatzkästlein  
für jede Hausfrau

Von Helen Guggenbühl

Preis Fr. 5.80

**Schweizer-Spiegel-Verlag Zürich 1**



Nun Ihr

### Dienstmädchen

fort ist und Sie keines mehr anstellen wollen, heisst es, den Haushalt vereinfachen. Der grösste Schritt in dieser Richtung ist das regelmässige Ausgeben der Wäsche an die bekannte

**Waschanstalt Zürich AG.**  
**Zürich-Wollishofen, Tel. 54.200**

den Moment nur noch ein kleiner Zipfel übrigbleibt, aus dem nichts zu machen ist. Viel vorteilhafter ist Büchsenfleisch. Wenn möglich sollen es weder Corned Beef noch Sardinen sein, sie sind beide zu unfestlich. Es gibt aber ausgezeichnetes Büchsenfleisch zum Warm- und Kaltessen, das sich für unsern Stock eignet: eine Dose Fleischkäse, Schinken- oder Zungenbraten, Gulasch oder Schweinszüngli, alle Arten Würste, ja sogar Siedfleisch. Am besten wäre es, von zwei, drei Sorten je zwei Büchsen am Lager zu haben, damit je nach Bedarf mit den Konserven eine Mahlzeit nicht nur gestreckt, sondern neu zusammengestellt werden kann.

Gemüsekonserven gehören mit zu unserem Vorrat. Machen Sie es sich unbedingt zur Pflicht, mit dem Gemüse, welches aus der Büchse kommt, genau so sorgfältig umzugehen, wie bei der Zubereitung von frischem Gemüse. Konservengemüse ist nur dann nicht immer befriedigend, wenn es einfach, so wie es ist, erwärmt auf den Tisch kommt. Geben Sie auf alle Fälle etwas frische Butter oder eine Rahmsauce daran. Würzen Sie es je nachdem mit Schnittlauch, Zwiebeln, Knoblauch, geben Sie zu Erbsli oder Bohnen geröstete Speckwürfel usw. Gut sind Gemüsekonserven auch, wenn man zwei, drei Arten mischt und mit Mayonnaise zu Salat anmacht, oder das gemischte Gemüse mit einer Bechamelsauce übergiesst und die Speise als Auflauf serviert. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, als man glaubt, aber natürlich kommt es darauf an, dass man im entscheidenden Moment einige davon gegenwärtig hat.

Obstkonserven, selber eingemachte oder andere, gehören auf unser Gestell, denn selbstverständlich soll das Nachtessen auch noch von einem Dessert gekrönt sein. Weitaus das einfachste, aber weitaus am langweiligsten, ist das Kompott, so wie es aus der Büchse kommt, in einer Schale serviert. Schöner sieht es aus in Gläschen oder kleinen Schalen,

mit geschwungener Nidel garniert oder mit gerade vorhandenem frischen Obst zusammen mit einem Löffelchen Kirsch zu einem Obstsalat vermischt. Mit in Butter gerösteten Brotscheiben und etwas Dörrobst gibt eingemachtes Apfelmus einen sehr guten Auflauf.

Den letzten Schimmer von Üppigkeit verleihen unserem Mahl die Biskuits, die zum schwarzen Kaffee selbstverständlich per Zufall auch noch da sind. Es gibt kleines Gebäck, das ein halbes Jahr und noch länger frisch bleibt, selbstgemachtes oder anderes (Badener Kräbéli, Basler Leckerli usw.). Bei den Biskuits ist der beste Grundsatz: Lieber keine, als geringe Qualität.

Nun ist das Gestell mit den eisernen Vorräten komplett. Ein wirklich gutes Essen gibt es aber erst dann daraus, wenn die richtige Zusammenstellung gefunden wird. Auf einem Blatt Papier, das auch auf dem Gestell liegt, kann man drei aus den Konserven hergestellte Speisezettel aufschreiben. So ist man auf alle Fälle gerüstet, denn wie oft lässt einen die Phantasie gerade im letzten Augenblick erst recht im Stich.

Gewiss ist die Notwendigkeit von Vorräten für unerwartete Gäste eine bekannte, ja eine banale Sache und jeder Frau bekannt. Aber aus lauter Nachlässigkeit oder falscher Sparsamkeit unterlässt man den nötigen Einkauf, oder man vergisst, die Konserven zu ersetzen. Hier ist der Punkt, worauf es ankommt. Falls Sie noch keine oder zu wenig eiserne Vorräte haben, notieren Sie sich noch heute eine Liste der notwendigen Büchsen, kaufen Sie die Sachen bei der nächsten Gelegenheit ein, überlegen Sie sich einige passende Speisezettel und Ihr nächster unerwarteter Besuch wird Ihnen kein Herzklopfen mehr machen.

*Die Auskunftszentrale des «Schweizer-Spiegels» beantwortet nicht nur Fragen, die Mode und Kosmetik betreffen, sie gibt auch an Abonnenten gern unentgeltliche Auskunft über Fragen aus dem Gebiete der Kochkunst und insbesondere der neuzeitlichen Ernährung.*

## Viele Häuser sind zu verkaufen!

Ein Haus mit gut eingerichteter Zentralheizung oder Etagenheizung findet eher einen Liebhaber. Die Installationskosten sind heute leicht erschwinglich.

### Machen Sie Ihr Haus gut verkäuflich

durch Installation einer zeitgemässen ZENT-Heizungsanlage.

Jeder weiss heute, dass eine ZENT-Zentral- oder Etagenheizung für Schweizer Verhältnisse das Vorteilhafteste ist.

Der bewährte Fachmann für Heizungsinstallation wird Ihnen das bestätigen.

# ZENT

A. G. BERN - OSTERMUNDIGEN